



# 中区スポーツ推進委員連絡協議会の構成

(カッコ内は地区名)  
●委員総数：105名

会長	米山 満 (第1北部)	女性部会	池田 真 (第2)	森田千恵子 (石川打越)
副会長	石井 隆 (第4南部) 森田 眞里 (関内)	活動部会	磯 優二郎 (埋地)	井口 茂 (本牧・根岸)
監事	近藤 恵子 (第3)	少年少女部会	石井 隆 (第4南部)	赤城 正 (第4北部)
		研修部会	橋本 裕正 (新本牧)	芹澤 淳司 (第6)
		広報部会	北見 明彦 (第1中部)	森田 眞里 (関内)

## 健康ア・ラ・カルト⑰

### 【ロコモティブシンドローム・サルコペニア・フレイル】

上記の言葉を最近耳にすることはありませんか？それぞれの定義は若干ニュアンスが違いますが、大まかに言うと、運動器が衰え日常生活に支障をきたす状態のことです。日常生活で当たり前でできていたことが困難になることです。例をあげます。今できますか？

(※運動器とは➡筋肉、骨、関節、軟骨など、移動に関わる機能のことです)

①片足立ちで靴下をはけますか。②小さな段差でも踏くことが多くなったと感じませんか、また机・タンスの角などに足の指先をぶつけることがありますか。③両手の親指・人差し指で「まる」をつくり、足首から膝までを指が離れず通過していませんか(通過してしまうのは、筋肉量の不足)。④階段を下りるときに、怖い思いをしたことはありませんか。⑤椅子から片足立ちができますか。(高さ 40 cm以下の椅子から反動をつけずに片脚で立ち、その後片脚立ちで3秒静止)。

## 健康ア・ラ・カルト⑱

### 【移動機能の低下を予防する運動】

健康ア・ラ・カルト⑰の能力低下を防ぐ運動を取り上げてみます。(上記の番号に効果の期待あり)

イ) 片足立ち① 片脚を地面と平行まで上げ、10秒キープ。左・右×3

ロ) ルルベ①②③ 足を45度以上上げ、つま先立ちで10秒キープ。×3

ハ) 四股④ 相撲の準備運動です。左・右×3

ニ) グーバースクワット①②③⑤ 足を適度(つま先と膝、同方向)に開き、手をグーにし直立、手指を開きながら膝90度まで曲げ10秒キープ。(膝頭がつま先より出ないように...)×5

ホ) ドローイン(体幹強化) 口で静かに息を吐きながら、お腹を凹ませる(9秒で)。鼻で息を吸いながらお腹を凸ませる(6秒で)。×7

※筋肉は7週間前後で半分が生まれ変わるといわれます。これを目安に効果を確認して下さい。回数はあくまでも目安です。ご自身で気持ちの良い回数を実施して下さい。決して無理をしないで下さい。

## あなたの地区の

### 広報部員

- 長門石 亮 (第1北部)
- 北見 明彦 (第1中部)
- 森田 眞里 (関内)
- 金原 康弘 (埋地)
- 平野 辰治 (石川打越)
- 高島 一義 (第2)
- 沖山 秀 (第3)
- 山形 美子 (第4南部)
- 斎藤 慶子 (第4北部)
- 井口 茂 (本牧・根岸)
- 福永 靖示 (新本牧)



～ 中区スポーツ推進委員だより ～

# Do sports 中

## 第12号



中区の花 チューリップ

発行日：令和3年3月10日  
発行：中区スポーツ推進委員連絡協議会  
事務局：中区役所地域振興課  
TEL.224-8135 FAX.224-8215

## 区会長あいさつ



中区スポーツ推進委員連絡協議会  
会長 米山 満

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を予定しておりましたイベントが殆ど中止になりました。

5月16日(土)世界トライアスロン横浜大会。6月14日(日)中区文明開化ウォークラリー。7月下旬に毎年各地で行っているラジオ体操もほとんどの地域で中止。9月27日(日)横浜シーサイドトライアスロン。10月11日(日)ハローよこはまで5mダッシュ。11月15日(日)小学生ドッジボール大会。令和3年2月21日(日)中区ソフトバレーボール大会等も開催できませんでした。

イベントを通してスポーツを楽しみ、スポーツのすばらしさや感動と喜び、目標もコロナ禍で中断され、ご参加を予定されていた皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。ところで、残念ながら今期末で会長を退職いたします。

これまで、地区会長11年間、中区会長8年間を含め通算28年間は皆様が支えてくださったお陰で無事に務めることができました。

当初、平成5年4月に体育指導員(スポーツ推進委員の前名称)では少年少女部会でバスケットボール(現・ドッジボール)を担当。その後、平成9年4月から婦人部会(平成23年から女性部会)でソフトバレーボール。平成17年より活動部会長を任命され、ハローよこはまでウォークラリーとステージ補助を担当(現在活動部会は5mダッシュ)。平成25年4月より中区スポーツ推進委員連絡協議会会長を務めさせていただきました。

長年、スポーツ振興の活動に関わることができたことは、とても貴重な体験でありました。そして大変有意義な時間でした。

今後、新しい生活様式の中で安心してスポーツが楽しめる明るく豊かな社会の実現に向け、再び活気に満ちたスポーツ行事が開催できるよう願っております。

## オリンピック・パラリンピック東京大会“よもやまばなし”〈番外編〉

前号で“よもやま話”〈最終回〉を書かせていただき、東京2020大会を楽しみにしていたのですが、延期となり残念でした。本年こそ開催されることを願っています。

今回は〈番外編〉として陸上競技リレーのお話しをしたいと思います。リレーは【大切な物、思いを、次の人に引継ぎ、引継ぎ……より早く、皆でゴールを目指すもの】との意味を込め、アメリカの駅馬車の中継、また古代オリンピックの松明(たいまつ)の中継をヒントにアメリカで考案されました。近代オリンピックでは1908年ロンドン大会でメドレーリレーが行われたのが初めてでした。但し、引継ぎはハンド(手)タッチリレーでした。現在のようにバトンタッチになったのは翌1912年のストックホルム大会からです(※ハンドタ

チでは確実なリレーの判断ができないという理由でバトンタッチが採用されました)。

陸上競技でのリレー種目はいくつかありますが、東京2020大会ではオリンピックの男女混合リレー(4×400M)、パラリンピックではユニバーサルリレー‘男女障害混合’(4×100M・ハンドタッチ)が新種目として行われます。

選手たちがスポーツの楽しさ、共生の大切さ、また自身の思いを、よりよいパフォーマンスで発揮されることを願っています。楽しみにしています。

※ちなみに水泳競技、トライアスロン競技も男女混合リレーが実施されます。こちらも楽しみです。

## 令和2年度表彰者の紹介

### ●横浜市スポーツ推進委員永年勤続者表彰

- 勤続10年表彰(9名)
- 萩生田憲久(第1北部)
- 星芝 克彦(第1中部)
- 石崎 祐子(第1中部)
- 伊藤登志子(第1中部)

- 小松 隆雄(第1中部)
- 田熊 悟(第3)
- 齋藤 圭司(第4南部)
- 小泉 隆志(第4北部)
- 遠水 博子(新本牧)

- 勤続20年表彰(4名)
- 青柳 隆之(第1北部)
- 藤城 正光(第1中部)
- 磯 優二郎(埋地)
- 金原 康弘(埋地)

☆おめでとうございます☆

中スポーツセンターで 指定管理者(公財)横浜市スポーツ協会

## コロナに負けない 体をつくろう!

ご利用者への **検温** **定期的な消毒** **室場の人数制限**

感染症対策を行い運営してまいります。地域の皆様とともに元気な中区を!

横浜市中スポーツセンター 営業時間 9:00~20:45 (最終受付20:00)  
みなと赤十字病院入口バス停 下車すぐ  
横浜市中央区新山下3-15-4 TEL.045-625-0300

## 編集後記

本年度は今までにない新型コロナウイルス感染症の影響で、スポーツ推進委員が主催するイベントも軒並み中止となってしまいました。参加を楽しみにしておられました皆様には本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。東京オリンピックも延期となりましたが、来年度こそは無事に開催され、感動をみんな味わうことができますよう願っております。

ところで、「コロナ太り」「コロナ痩せ」などの言葉を耳にしませんか?ステイホーム期間を機に運動不足となってしまった方、逆に良い機会と捉えてトレーニングやエクササイズを頑張った方と様々いらっしゃるようです。前者の皆様、そろそろ軽い運動から始めてみませんか?我々スポーツ推進委員も、皆さんの健康づくりに寄与するような企画を練っていきますので、イベントが再開しましたらぜひともご参加ください。

Do sports 中 広報部会長 北見 明彦



# 各地区の特色紹介

## 第6地区

第6地区では、さわやかスポーツデーを計画して、横浜市立山元小学校にて、卓球、グラウンドゴルフ、ソフトボール大会の他、大勢が白熱する「健民祭大運動会」、根岸森林公園での新春恒例「ちびっ子マラソン」等の行事を行っています。今年度はコロナ禍での運営の対応ができず、すべての行事を開催できませんでした。この状況が1日も早く改善し、新しい生活様式のもと行事が再開できるように、準備を進めています。



## 本牧・根岸地区

本牧・根岸地区は、三溪園や本牧山頂公園など、緑の多い本牧通り沿いの地区です。根岸地区には新しく引越してきた若い人たちが増えました。今年度は51回を数える地区運動会もコロナ禍で中止となってしまいました。毎年大いに盛り上がる綱引きができないのは残念なことですが、来年度は今年分まで盛り上がる事ができる環境になっていることを願うばかりです。当地区では、スポーツ推進委員と青少年指導員が一体となって活動しています。来年度は今年度分も頑張ります。



## 新本牧地区

新本牧地区は、旧第5地区（現本牧・根岸地区）から分かれた比較的新しい地区です。スポーツ推進委員の人数が少ないこと、及び本牧小学校、本牧南小学校、間門小学校、本牧中学校、大鳥中学校の学区に近いことから、本牧・根岸地区と合同で活動しています。ベタンク講習会やグラウンドゴルフ練習会を毎月小学校のグラウンドで開催し、秋にはベタンク大会を開催しています。また、ウォーキング大会やラジオ体操講習会などを行い地域活動に貢献しています。



## 第4地区南部

第4地区南部はスポーツ推進委員11名と青少年指導員10名で活動しています。春のふれあいウォーク、夏の盆踊り大会、秋の地区大運動会と大鳥小学校校庭にて本牧中学校の生徒さん達にお手伝い頂き楽しく活動しています。中でも我が地区独自のふれあいウォークに至っては、ゴールの本牧山頂公園で食べるカレーライスは大絶品!!と参加者から大変好評をいただいています。



## 第4地区北部

第4地区北部は、地区内の地域に管理委託されている小港南公園（野球場グラウンド1面、テニスコート2面）の利用者の抽選会を2か月に1回実施しています。少年野球やサッカーチーム、地元のテニス愛好家に親しまれています。利用料も格安の為、土・日は激戦です。スポーツ推進委員、青少年指導員合同で地域に貢献しています。



## 石川打越地区

石川打越地区は、昔ながらの下町風情のある地域です。一歩外へ出ると誰かしらに会います。高齢者にも住みよい街です。連合町内会では年に一度のバス旅行、2年に一度の夏祭り、町内ごとの餅つきを開催。駅周辺の商店は若者が中心になって裏通りフェスティバルをやり熱気でムンムン!子どもの姿は普段あまり見かけませんが夏休みラジオ体操の時はゾロゾロ公園に集合!6年生が前に出て体操のお兄さんお姉さんになりとても頼もしいです。地域の子どもと大人が身近に会える場としても来年度は是非開催したいです!



## 埋地地区

埋地地区のスポーツ推進委員は現在7名で活動しています。活動は、青少年指導員と共に「恒例あるけるけ大会」「餅つき大会」などを行っています。市・区の事業である「文明開化ウォークラリー」「ハローよこはま」「横浜マラソン」「ソフトボール大会」にも従事しています。今年度は、新型コロナウイルスの関係で多くのイベントが中止となりましたが、地域住民の安全・安心を重視し、和気あいあいと運営しています。これからも地域の皆様と共にコミュニケーションの場を提供していきたいと思ひます。



## 第1地区中部

第1中部は毎年11月23日の祝日に日帰り旅行に行きます。今回はコロナで中止でしたが、例年は貸切バスで移動します。毎年の参加者も多数いらっしゃり、家族3世代の参加もあります。みんな和気あいあいと最高の時間を、紅葉を見ながら楽しんでいます。



## 第1北部地区

第1北部地区は、野毛山丘陵の裾野と、大岡川の上流は赤門（東福寺）から下流は日本で最初の鉄道の終着駅（今の桜木町駅）までのエリアです。例年の地域活動は、地元の東小学校、本町小学校、横浜吉田中学校の先生を交えながら、学校と地区の出来事について情報交換したり、季節のイベントとして「第1北部地区大運動会」や「親子ハイキング&みかん狩り」などを開催し、子どもから地域の長老まで和気あいあいと楽しんでいます。



## 関内地区

関内地区は、例年「夏休みラジオ体操&さわやかスポーツ大会」(7月)、「バーンゴルフ大会」(10月)、「餅つき大会」(12月)を開催しています。特徴としては「餅つき大会」は横浜吉田中学校の生徒が主体であり、本町小学校も参加し、私たちはサポート役で、この形も24年を迎えます。この間に各協議会の委員の方も少しずつ参加していただき、輪もしっかりと広がって安定しています。これからの課題のひとつとして「国際交流」があります。「どのように取り組んでいけるか?」と皆様と一緒に考えて、より良い、より楽しい活動を目指していきたいと思ひます。



## 第3地区

私たち第3地区は、山手駅周辺の13町内から集まったメンバーです。主な行事として春には、立野小学校にてベタンク大会、バスで竹の子掘り日帰りツアー。秋には、立野小学校にて元気づくりコンサートの開催、仲尾台中学校にて大運動会などを行い、地域の皆様と交流を深めています。



## 第2地区

第2地区は山下町・元町・新山下の3地域から成り立つ地区です。活動としては夏のラジオ体操、秋のスポーツイベント・横浜ビー・コルセアーズ協賛のバスケットボールクリニック、冬の餅つき大会などがあります。また毎週日曜日の朝、横浜中華街の中にある公園にて太極拳を行っており、老若男女問わず国際色豊かな参加者とともに健康づくりに、そしてコミュニケーションの場として活動しております。しかし、今年度は新型コロナウイルスの影響から思い通りの活動が出来ませんでしたが、地域の皆さんのコミュニケーションの場として再び開催出来る日を期待しております。

